

И. И. Дубровин

**ЛЕЧЕБНЫЕ  
СВОЙСТВА  
ЛИМОНА  
ОТ «А» ДО «Я»**

Москва, 2017

УДК 615.89

ББК 53.59

Д79

**Дубровин, И. И.**

Д79

Лечебные свойства лимона от «А» до «Я» / И. И. Дубровин.  
— М.: Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 182 с.

ISBN 978-5-521-05602-6

Лимон — один из полезнейших чудодейственных плодов, рождённых под жарким южным солнцем. Являясь источником ценнейших витаминов, он способен помочь справиться со многими болезнями, а также считается прекрасным тонизирующим и очищающим средством и используется в различных масках и кремах.

Из этой книги вы узнаете всё самое необходимое о лимоне, его уникальных целебных свойствах, способах применения, а также найдёте рецепты полезных напитков для крепкого здоровья и многое другое.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89

ББК 53.59

ВІС ММЗ

BISAC MED000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные  
последствия, возникшие в результате использования  
информации и рекомендаций этого издания.*

*Любая информация, представленная в книге, не заменяет  
консультации специалиста.*

ISBN 978-5-521-05602-6

© Т8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

## Введение

Лимон... При одном этом слове хочется скривиться, а на языке ощущается кислый вкус. Как вы думаете, почему, несмотря на такое разнообразие фруктов, лимон все еще очень популярен? Да просто ни один фрукт не обладает такой широкой сферой применения. Представляете, лимоны были известны еще в древности! Уже тогда, давным-давно, они служили едва ли не панацеей от всех болезней. Но сегодня его лечебные свойства почему-то не пользуются заслуженным спросом. Лишь узкий круг людей знает о чудодейственных качествах лимона.

Лимон принадлежит к цитрусовым, то есть он родственник апельсинов и один из “родителей” грейпфрута. Этот изумительный плод может и защитить от простуды, и вернуть молодость коже, и сделать еще много полезного, однако этим его возможности не исчерпываются. Об этом вы еще узнаете. Если, конечно, дочитаете нашу книгу до конца.

Лимон — один из полезнейших плодов, рожденных под жарким южным солнцем. Цедра лимона считается прекрасным тонизирующим и очищающим средством и используется в разных масках и кремах. А лимонный сок — источник витаминов, он поддержит организм в зимнее время, когда их так мало. В древности считалось, что лимон спасает от цинги, поэтому моряки брали его с собой, уходя в плавание.



**Глава 1**  
**ЛИМОН,**  
**С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?**





Лимон имеет очень интересную историю. Особую популярность он приобрел в последнее столетие. Распространение лимона возросло: в его составе были найдены различные витамины и минеральные вещества. Так что лимон — не новое, а, скорее, хорошо забытое старое. Даже великий ученый древности Авиценна (Ибн Сина) знал о лечебных свойствах лимона. Он успешно применял лимонный сок и цедру при лечении больных. К сожалению, в период гибели и распада сильных государств древности, во времена средневековья о свойствах лимона знала только горстка ученых, способных прочесть древние книги.

Очень давно произошел любопытнейший случай. Не думайте, что мы стали свидетелями казуса, — это случилось в самом начале нашей эры. Просто летописи и легенды сохранили этот рассказ. А мы, увидев столь любопытное описание, предлагаем его вам.

Как вы знаете, Римская империя всегда обладала огромной властью и очень жестоко относилась к своим врагам. Римляне посадили в тюрьму одного ученого, который им не угодил. Но так как они не были убийцами в прямом смысле этого слова и даже считали себя терпимыми и лояльными, позволяя жертве умереть собственной смертью, то предложили ему выбрать для своей трапезы единственное блюдо. Тогда была распространена такая казнь: человек ел что-то одно и умирал от недо-

статка витаминов. Вы, вероятно, слышали о том, что смертников кормили одним мясом, не давая больше ничего. Ученый выбрал лимон. Он сказал: “Лимонная корка поддержит меня, сок спасет от жажды, а семена благотворно действуют на сердце”. Возможно, именно после этого лимон вошел в рацион самых богатых жителей. Беднякам же лимон был недоступен.

Давайте теперь дадим характеристику лимона как представителя флоры. И в этом лимон выделяется, отличаясь от других растений. Цитрусовые — это особый ботанический род. Лимон — вечнозеленое дерево из семейства рутовых (Rutaceae). К этому же семейству относятся все цитрусовые, то есть апельсин, мандарин, грейпфрут и некоторые другие. В высоту лимонное дерево достигает 5 метров и имеет колючки на ветвях. Под его раскидистой кроной приятно отдохнуть в жаркий день. Плотные блестящие листья — очередные, продолговатой или заостренной (ланцетной) формы, светло-зеленые, с характерным запахом.

Цветки лимона — крупные белые, одиночные или парные, на концах ветвей иногда собраны в кисти. Плоды очень своеобразны. По ботанической классификации, их называют помегранцами. Они обычно эллиптической формы и различной величины. Корка — желтого цвета, в незрелом состоянии — зеленая. Мякоть от зеленовато-желтой до желтой, в зависимости от сорта. Цветет и плодоносит лимон в разное время, соответственно климату в конкретной местности.

Под лимонным деревом удивительно приятно находиться. Воздух напоен несравненным ароматом цитрусовых, нежные белые цветы очень красивы и чудесно пахнут. Широкие листья создают тень. Воздух влажный и теплый, а вокруг — солнце и множество лимонных деревьев. Так выглядит лимонная план-



тация. Покинув сень деревьев, вы почувствуете себя отдохнувшими и посвежевшими.

Кстати, лимоны можно выращивать и в домашних условиях. Для этого существуют специальные одомашненные сорта. Домашнее лимонное дерево можно назвать карликовым — оно невысокое и вполне удобно для квартиры. Лимонные деревья высаживают в кадки. Если вы решите вырастить их у себя дома, лучше сначала прочитать специальную литературу. Выбор литературы по этому вопросу теперь достаточно широк, поэтому особых сложностей у вас не возникнет и вы сможете выбрать именно то, что подойдет непосредственно для вас и вашей квартиры. Но при этом необходимо учитывать, что лимон — теплолюбивое растение и зимой вам придется подсвечивать его, защищая от недостатка солнца. Впрочем, они не слишком прихотливы. Тем более одомашненные сорта приспособлены к нашим условиям путем длительного отбора.

Плодоносят лимоны обычно на третий год, когда уже вполне акклиматизируются. Это относится и к специально выведенным для таких целей сортам. Что касается обычных привозных лимонов, добиться плодоношения значительно сложнее.

Один из популярнейших комнатных сортов лимона — Павловский. Одно комнатное деревце этого сорта при заботливом уходе дает от 10 до 16 плодов в год. Конечно, это не так много, но если посадить не одно, а пять-шесть деревьев... Получится вполне приличная урожайность. К тому же содержать в доме даже неплодоносящий лимон очень полезно. В его листьях и ветвях содержатся летучие эфирные масла, которые оказывают обеззараживающим действием и к тому же благотворно влияют на состояние нервной системы и психику человека.

Ученые выяснили, что люди, в доме которых находится лимонное деревце, болевают гриппом и другими инфекци-

онными болезнями на 25—30 % реже, чем те, у которых его нет. Напряжение также значительно реже приводит к стрессам, перемена погоды, которая часто мешает нормально работать, действует гораздо меньше. И все это благодаря лимону. Так что если вы хотите, чтобы вас перестали донимать невроты, депрессия и прочие неприятные вещи, мы бы посоветовали вам завести в своем доме лимонное деревце.

Некоторые практикуют выращивание лимона из косточек обычных плодов. Но даже если такое семя прорастет, то добиться от него плодоношения будет довольно трудно. Предлагающие вам завести лимон таким способом не учитывают то обстоятельство, что косточка может вообще не дать ростка. Привозные лимоны попадают в нашу страну уже созревшими, но все дело в том, что дозревают они в пути. (С ветвей экспортные лимоны снимают в не совсем созревшем состоянии.) Поэтому возможность прорастания семян довольно сомнительна. Тем не менее некоторые умудряются выращивать лимоны и в домашних условиях, но такие случаи являются большой редкостью.

Лимоны — не слишком прихотливые растения, но дело в том, что они плохо переносят низкие температуры и недостаток влаги. Почва для посадки лимонного дерева, конечно же, должна быть плодородной.

Хранить лимоны можно в течение 5 месяцев. Для успешного хранения важно знать несколько секретов. Прежде всего выбирайте созревшие, хорошие фрукты с плотной коркой желтого цвета, без различных дефектов, а также темных или зеленых пятен. Заверните лимоны в бумагу по отдельности, так чтобы у них не было возможности соприкоснуться между собой. Положите их на среднюю полку в холодильнике, где они должны храниться при температуре около 5 градусов. Жара, как и мороз, в равной степени противопоказаны этому фрукту. Дело